



保育園給食紹介

令和8年1月13日・27日（火）
分量の（ ）内の量はおおよその量です。

豆腐のミートグラタン

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	500 g	（1.5丁）
油（A）	20 g	（大さじ1と2/3）
鶏挽肉	100 g	
玉ねぎ	90 g	（中1/2個）
油（B）	8 g	（小さじ2）
小麦粉	10 g	（大さじ1）
④	水	60ml （大さじ4）
	ケチャップ	50 g （大さじ2と3/4）
	塩	0.3 g （少々）
	こしょう	少々
ピザ用チーズ	30 g	

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、1.5cm角に切り、油（A）で炒める。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油（B）を熱し、鶏挽肉・玉ねぎを炒め、小麦粉を加え更に炒め、④を加えてミートソースを作り、①と合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、ピザ用チーズをのせ、天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和8年1月

【今日の献立】

＜昼食＞ ロールパン・豆腐のミートグラタン・
茹で野菜・わかめスープ・みかん
＜おやつ＞ 牛乳・タやけごはん

茹で野菜

《材料》 4人分（子ども8人分）

ブロッコリー	300 g	（1.5個）
人参	70 g	（中1/3本）
塩	少々	

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ② 人参は乱切りにして茹でる。

※ 人参はスティック状にして、手で持ちやすくしてもよいでしょう。



川崎市公立保育所 令和8年1月

わかめスープ

《材料》 子ども4人分

生わかめ	20 g	
	※乾燥わかめの場合は約2 g	
長ねぎ	50 g	（1/2本）
水	500ml	（2と1/2カップ）
鶏ガラスープの素	2 g	（小さじ3/4）
塩	1.6 g	（小さじ1/4）
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 生わかめは水洗いし、1cm位の長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら長ねぎを加えて煮立てる。生わかめも加え、一煮立ちしたら、塩とこしょうで味を調える。

※ 保育園では鶏ガラスープを手作りしています。

川崎市公立保育所 令和8年1月

タやけごはん

《材料》 米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300 g	（2合）
人参	40 g	（中1/5本）
酒	6 g	（小さじ1と1/4）
しょう油	12 g	（小さじ2）
塩	1.3 g	（ひとつまみ）

《作り方》

- ① 米は洗米し、水気を切って炊飯器に入れておく。
- ② 人参はすりおろしておく。
- ③ ①に調味料を加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。
②を加え炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、具が均一になるようにしゃもじで混ぜ、盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和8年1月